

رابطه طرحواره‌های ناسازگار اولیه و نگرش به روابط فرازنشویی با میانجی‌گری ابعاد ذهن آگاهی به منظور ارائه مدل*
فاطمه مهدی‌زاده^۱، علی دره‌کردی^۲

The relationship between early maladaptive schemas and attitude to meta-marriage relationships with mediating dimensions of mindfulness in order to present the model

Fatemeh Mehdizadeh¹, Ali Darekordi²

چکیده

زمینه: طرحواره‌های ناسازگار اولیه از عواملی هستند که می‌توانند بر زندگی و روابط بین زوجین تأثیرگذار باشند. اما مسئله اصلی اینست، آیا ابعاد ذهن آگاهی در رابطه بین طرحواره‌های ناسازگار اولیه و نگرش به روابط فرازنشویی می‌توانند نقش میانجی‌گر داشته باشد؟
هدف: بررسی رابطه طرحواره‌های ناسازگار اولیه با نگرش به روابط فرازنشویی با توجه به میانجی‌گری ابعاد ذهن آگاهی بود. **روش:** این پژوهش توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری کلیه زوجین ۲۵ تا ۴۰ ساله شهر انار بودند. ۲۰۵ زوج به روش نمونه‌گیری در دسترس به عنوان نمونه انتخاب شدند. ابزار پژوهش عبارتند از: پرسشنامه‌ی گرایش به روابط فرازنشویی حبیبی و پوراوری (۱۳۹۱)، فرم کوتاه پرسشنامه ذهن آگاهی فرایبورگ (۲۰۰۶) و پرسشنامه طرحواره ناسازگار اولیه یانگ (۱۹۸۸). تحلیل داده‌ها با روش تحلیل مسیر و تحلیل میانجی‌گرانه چندگانه انجام شد. **یافته‌ها:** مدل نهایی با داده‌ها برازش مطلوبی دارد و طرحواره‌های ناسازگار اولیه از طریق ابعاد ذهن آگاهی پیش‌بینی‌کننده نگرش به روابط فرازنشویی هستند ($p < 0/05$). همچنین نتایج تحلیل میانجی‌گرانه نیز نشان داد از ابعاد ذهن آگاهی، توصیف، عدم قضاوت و عدم واکنش مهمترین نقش میانجی‌گرانه را دارند ($p < 0/05$). **نتیجه‌گیری:** می‌توان از طرحواره‌های ناسازگار اولیه و ابعاد ذهن آگاهی روابط فرازنشویی را پیش‌بینی کرد. **واژه کلیدها:** طرحواره‌های ناسازگار اولیه، روابط فرازنشویی، ابعاد ذهن آگاهی

Background: Early maladaptive schemas are factors that can affect the lives and relationships between couples. But the key question is, can the dimensions of mindfulness mediate the relationship between early maladaptive schemas and attitudes toward extramarital relationships? **Aims:** The purpose of this study was to investigate the relationship between early maladaptive schemas and attitudes to extramarital relationships with regard to mediating the dimensions of mindfulness. **Method:** This was a descriptive correlational study. Statistical population was all couples 25-40 years old in Pomegranate. 205 couples were selected as sample by available sampling method. Research tools include Habibi's Metacognitive Relationship and Purulence Questionnaire (2012), Short Freiburg Mindfulness Questionnaire (2006), and Young's Early Maladaptive Schema Questionnaire (1988). Data analysis was performed using multiple path analysis and mediation analysis. **Results:** The final model fits well with the data, and early maladaptive schemas through mindfulness dimensions predict attitude toward meta-marital relationships ($p < 0/05$). Also, the results of mediation analysis showed that mindfulness, description, non-judgment and non-reaction had the most important mediating role ($p < 0/05$). **Conclusions:** It can be predicted from early maladaptive schemas and mind dimensions of meta-cognitive relationships. **Key Words:** Early maladaptive schemas, meta-cognitive relationships, dimensions of mindfulness

Corresponding Author: ali.darekordi@gmail.com

* این مقاله برگرفته از پایان‌نامه کارشناسی ارشد نویسنده اول است.

^۱ دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد انار، انار، ایران

^۱ M.A Student in Clinical Psychology, Islamic Azad University of Anar, Anar, Iran

^۲ دکتری روانشناسی تربیتی، دانشگاه شهید چمران اهواز و مدرس گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد انار، انار، ایران (نویسنده مسئول)

^۲ Ph.D. in Educational Psychology, Shahid Chamran University of Ahvaz and Lecturer in Psychology, Islamic Azad University, Pomegranate Branch, Iran (Corresponding Author)

پذیرش نهایی: ۹۸/۱۱/۱۳

دریافت: ۹۸/۱۰/۱۰

مقدمه

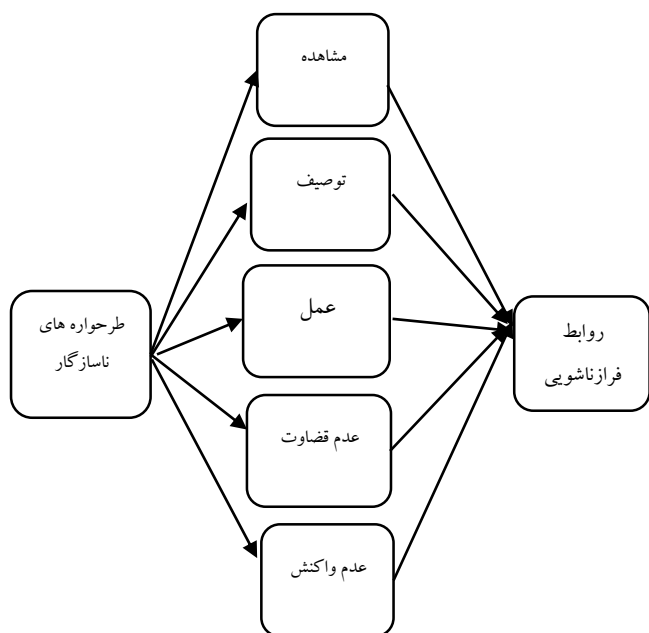
دارند، از آنجا که طرحواره‌های ناسازگار ناکارآمدند، ناخشنودی در روابط زناشویی را در پی دارند و زمینه را برای جدایی فراهم می‌کنند (گیلبرت، ۲۰۱۳). یانگ معتقد است که رفتارهای ناسازگار در پاسخ به طرحواره به وجود می‌آیند. بنابراین رفتارها از طرحواره‌ها نشأت می‌گیرند. همچنین عامل مؤثر دیگر بر خانواده و روابط زناشویی ذهن آگاهی است که آن را می‌توان به عنوان یک شیوه بودن یا یک شیوه فهمیدن توصیف کرد که مستلزم درک کردن احساسات شخصی است و افراد مجهز به تکنیک‌های ذهن آگاهی سعی می‌کنند به صورت منطقی موقعیت‌های استرس‌زا را برای خود ایمن تلقی کنند.

بنابراین فرد با پذیرش و آگاهی هر چه تمام‌تر این رویدادها، سعی در رفع مشکلات روزمره می‌کند و در زندگی موفق‌تر خواهد بود (بار، ۲۰۱۲). در حقیقت ذهن آگاهی به فرآیندی اشاره دارد که به وضعیت فکری منجر می‌شود، که بوسیله عدم قضاوت و عدم واکنش و آگاه بودن به تجارب کنونی شامل هیجانانگ، شناخت‌ها، حس‌های بدنی و محرک‌های خارجی مانند نورها، اصوات و بوها حاصل می‌شود (بیشاپ، ۲۰۱۴، براون و ریان، ۲۰۱۴). مارک ویلیامز و دانیل پنمن (۲۰۱۲) ذهن آگاهی را به عنوان رازی معرفی می‌کنند که در دنیای کهن خوب فهمیده شده بوده و حتی امروز نیز در بعضی از فرهنگ‌ها زنده نگاه داشته شده است. آنها معتقدند که ذهن آگاهی همچون میکروسکوپی عمل می‌کند که عمیق‌ترین الگوهای ذهن را نشان می‌دهد (ویلیامز، ۲۰۱۲). پژوهش‌های علمی متعدد نشان داده است که علت بسیاری از مشکلات روانی افراد، عدم حضور آنها در همین جا و همین لحظه به لحظه زندگی‌شان است، در حالی که افراد ذهن آگاه واقعیات درونی و بیرونی را آزادانه و بدون تحریف ادراک می‌کنند و توانایی زیادی در مواجهه با دامنه گسترده‌ای از تفکرات، هیجانانگ و تجربه‌ها (اعم از خوشایند و ناخوشایند) دارند (موسوی، ۱۳۹۵). در حوزه زندگی زناشویی پژوهش‌های متعددی به بررسی نقش متغیرهای متعدد در تبیین طلاق عاطفی و روابط فرازناشویی پرداخته‌اند.

لعل‌زاده (۱۳۹۴) در پژوهشی تحت عنوان بررسی نقش طرحواره‌های ناسازگار اولیه در پیش‌بینی طلاق عاطفی نشان داد طرحواره‌ها با طلاق عاطفی رابطه‌ی مثبت و معنادار دارد. نوایی (۱۳۹۴) در پژوهشی تحت عنوان بررسی ارتباط طرحواره‌های اولیه ناسازگار با توجیه روابط فرازناشویی در میان افراد متأهل رابطه وجود

نهاد خانواده در کنار نهادهای دین، اقتصاد، سیاست و آموزش و پرورش، یکی از پنج نهاد بنیادین اجتماعی است که بسیاری از نیازهای جسمی، روانی و اجتماعی انسان‌ها در چارچوب آن برآورده می‌شود. اما امروزه ساختار خانواده ایرانی با چالش‌های متعددی مواجه است. تعارض و ناسازگاری بین زوجین، بین والدین و فرزندان، طلاق عاطفی، فرار فرزندان از خانه، از مشکلات ویژه درون خانوادگی است (شکوهی یکتا، اکبری زردخانه، علوی نژاد و سجادی اناری، ۱۳۹۸). یکی از این خطرهای بی‌وفایی در زناشویی تمایل به روابط فرازناشویی است؛ که مشکلات زیادی را در پی دارد. از منظر سنتی، روابط فرازناشویی به معنای برقراری رابطه جنسی با فردی غیر از همسر می‌باشد (بشارت، مظلوم حسینی، غلامعلی لواسانی و قنبری هاشم‌آبادی، ۱۳۹۵). اما امروزه با توجه به دگرگونی در روابط اجتماعی و همچنین تغییر در نگرش‌ها، علاوه بر روابط جنسی به طور خاص، داشتن سر و سر با فرد دیگر، شیفتگی و محبت نامتعارف، روابط عاطفی فراتر از دوستی عادی، استفاده از پورنوگرافی، ارتباط نامتعارف در فضاهای مجازی نیز در این تعریف می‌گنجد. در مجموع همانگونه که لوسترمن (والینگ و مارتینگ، ۲۰۱۷) معتقد است: "خیانت زمانی اتفاق می‌افتد که یکی از زوج‌ها بر این باور باشد که زندگی زناشویی او وفادارانه است، در صورتی که زوج دیگر به طور پنهانی این پیمان را شکسته است (مؤمنی، ۲۰۱۴). یکی از عوامل مهم که در روابط زناشویی بسیار مهم است، طرحواره‌های ناسازگار اولیه هستند.

طرحواره مفهومی در روانشناسی شناختی است که به بررسی این نکته می‌پردازد که افراد چگونه می‌اندیشند، چگونه ادراک و پردازش می‌کنند و چگونه اطلاعات را به یاد می‌آورند. یانگ معتقد است طرحواره‌های ناسازگار اولیه الگوهای هیجانی و شناختی خود آسیب‌رسانی هستند که در ابتدای رشد و تحول در ذهن شکل گرفته‌اند و در سیر زندگی تکرار می‌شوند. طرحواره‌های ناسازگار موجب سوگیری در تفسیر رویدادها می‌شوند. این سوگیری‌ها در آسیب‌شناسی روانی به صورت سوء تفاهم، نگرش‌های تحریف شده، فرض‌های نادرست، هدف‌ها و انتظارات غیرواقع بینانه در همسران پدید می‌آیند و این سوء برداشت‌ها بر ادراک‌ها و ارزیابی‌های بعدی تأثیر می‌گذارند؛ زیرا طرحواره‌ها در مسیر زندگی تداوم دارند و بر چگونگی رابطه‌ی فرد با خود و دیگران به ویژه شریک زندگی تأثیر



شکل ۱. مدل مفهومی پژوهش

روش

پژوهش از نوع همبستگی و از نوع تحلیل مسیر بود. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه زوجین ۲۵ تا ۴۰ ساله شهر انار بود. تعداد ۲۱۵ زوج به روش نمونه‌گیری در دسترس به عنوان نمونه انتخاب شدند. ملاک ورود به پژوهش عبارت بود از، ساکن بودن در شهر انار هنگام اجرای تحقیق، رضایت آگاهانه جهت شرکت در پژوهش، داشتن سواد خواندن و نوشتن و حداقل دوسال داشتن زندگی، ملاک‌های خروج از پژوهش نیز عدم تمایل به ادامه شرکت در پژوهش بود. روش اجرا بدین ترتیب بود که بعد از هماهنگی لازم با بهزیستی شهرستان انار فراخوانی به جهت انجام پژوهش داده شد، و از زوجینی که تمایل به شرکت در پژوهش داشتند دعوت به عمل آمد و اجرای پژوهش شروع شد.

به منظور رعایت اصول اخلاقی پژوهش برای گروه گواه بعد از پژوهش جلسات درمانگری گذاشته شد و همچنین در مورد محرمانه بودن اطلاعات به نمونه‌های پژوهش اطمینان داده شد. به طور کلی به منظور توصیف داده‌های جمع‌آوری شده از آمار توصیفی شامل میانگین، انحراف استاندارد و ماتریس همبستگی استفاده گردید. بررسی و آزمون نقش میانجی‌گرانه برنامه آماری پریچر (۲۰۱۶) در SPSS نسخه ۱۹ استفاده گردید.

ابزار

پرسشنامه طرحواره ناسازگار اولیه یانگ: پرسشنامه طرحواره‌های ناسازگار اولیه (فرم کوتاه) یک پرسشنامه ۷۵ آیتمی که توسط

دارد. همچنین نتایج پژوهش هادی (۱۳۹۵) تحت عنوان مدل ساختاری پیش‌بینی تعهد زناشویی بر اساس سبک‌های دلبستگی و متغیرهای میانجی خودکنترلی و طرحواره‌های ناسازگار اولیه (در افراد دارای روابط فرازنشویی عاطفی) نشان دادند که اثر مستقیم خودکنترلی و طرحواره‌های ناسازگار استحقاق، پذیرش‌جویی و محرومیت هیجانی بر تعهد زناشویی معنادار بود. اکبری (۱۳۹۵) در پژوهشی تحت عنوان پیش‌بینی طلاق عاطفی زوجین بر اساس طرحواره‌های ناسازگار اولیه، تنظیم هیجان و مؤلفه‌های آن نشان دادند که طرحواره‌های ناسازگار اولیه محرومیت هیجانی، شرم / نقص، شکست، خود تحول نیافته / گرفتاری، اطاعت‌پذیری، ایثار، بازداری هیجانی و مؤلفه سرکوب هیجانی در تنظیم هیجان با طلاق عاطفی رابطه دارند. در تحلیل رگرسیون گام‌به‌گام طرحواره «ایثار» بهترین پیش‌بینی کننده طلاق عاطفی زوجین بود و بعد «سرکوب هیجان»، از پیش‌بینی کننده‌های طلاق عاطفی بود.

در پژوهش‌های خارج از کشور نیز نتایج پژوهش رایان (۲۰۱۸) و کانو (۲۰۱۸) نشان داد که رابطه منفی و نیرومندی بین ذهن آگاهی و ۱۵ طرحواره از ۱۸ طرحواره ناسازگار اولیه وجود دارد. رسیدن به تبیینی جامع‌تر از نگرش به روابط فرازنشویی متضمن در هم‌بینی ارتباط درونی متغیرهای شناخته شده در این زمینه است بگونه‌ای که بتوان ضمن شناسایی روابط علی بین این متغیرها؛ شناخت بهتری از شکل‌گیری روند رسیدن زوجین به روابط فرازنشویی دست یافت. مداخلات مبتنی بر بهبود روابط زناشویی در سال‌های اخیر متمرکز بر طرحواره درمانی و ذهن آگاهی بوده است. تغییر طرحواره‌ها نسبت به بهبود ذهن آگاهی فرآیندی دشوارتر و طولانی‌تر است. از این رو تأیید نقش میانجی‌گرانه ابعاد ذهن آگاهی می‌تواند به هدفمندی بهتر مداخلات روانشناختی در این زمینه کمک کند. با توجه به آنچه گفته شد سؤال تحقیق حاضر این است آیا ابعاد ذهن آگاهی در رابطه بین طرحواره‌های ناسازگار اولیه و نگرش به روابط فرازنشویی می‌توانند نقش میانجی‌گر داشته باشد؟ براین مبنا مدل مفهومی پژوهش ارائه شده است (شکل ۱).

توصیف، عمل، عدم قضاوت و عدم واکنش به ترتیب (۰/۷۲)، (۰/۷۰)، (۰/۷۴)، (۰/۷۶) و (۰/۷۲) بدست آمد. روایی عاملی پرسشنامه با روش تحلیل عوامل تأییدی نیز وجود ۵ عامل اصلی را تأیید کرد. پرسشنامه گرایش به روابط فرازنشویی حیبی و پوراوری (۱۳۹۱): حیبی و پوراوری (۱۳۹۱) در پژوهشی با هدف بررسی ویژگی‌های روانسنجی سازه گرایش به روابط فرازنشویی با بکارگیری تحلیل عاملی تأییدی در جمعیت عمومی شهر تهران ضمن تأیید عوامل مورد نظر در پرسشنامه، نشان داد ضریب آلفای کرونباخ گرایش به روابط فرازنشویی بالاتر از ۰/۸۰ و در حد رضایت‌بخش بود. برای بررسی روایی پرسشنامه؛ سازنده پرسشنامه برای بررسی اعتبار صوری آیتم‌های مقیاس و نیز بررسی قوت و ضعف آیتم‌ها، از نظر دانشجویان کارشناسی ارشد و دکتری و نیز اساتید روانشناسی استفاده کرده است و همه آنها نظر مساعد و موافقی درباره اعتبار مقیاس داشتند. در پژوهش حاضر بررسی پایایی پرسشنامه که شاخصی از همسانی درونی است با روش آلفای کرونباخ (۰/۷۲) حاصل شد.

یافته‌ها

جدول ۱ همبستگی متغیرهای مورد بررسی در نمونه مورد مطالعه را نشان می‌دهد.

جدول ۲ نشان می‌دهد که ارزش‌های کشیدگی و چولگی هیچ یک از متغیرها از محدوده بین ۲+ و ۲- خارج نشده است. همچنین نتایج جدول فوق نشان می‌دهد که مسأله همخطی بودن در بین متغیرهای پیش‌بین تحقیق رخ نداده است. زیرا که مقادیر ضریب تحمل کمتر از ۰/۱ و مقادیر عامل تورم واریانس برای هر یک از متغیرهای پیش‌بین بالاتر از ۱۰ نیست. جهت آزمون مدل پیشنهادی رابطه بین متغیرهای مدل به کار گرفته شد.

در مدل اولیه مسیر ضعیف بین طرحواره ناسازگار اولیه با مؤلفه ذهن آگاهی مشاهده حذف گردید و مدل مجدداً بررسی شد. نتیجه بدست آمده برای شاخص‌های برازش مدل اولیه و مدل نهایی در جدول ۳ نشان داده شده است. با توجه به شاخص‌های برازش مدل، می‌توان گفت مدل پیشنهادی برازش خوبی با داده‌ها دارد. یکی از اهداف عمده در پژوهش حاضر بررسی نقش میانجی‌گرانه و واسطه‌ای بین متغیرها بود. در مدل پیشنهاد شده در پژوهش حاضر ابعاد ذهن آگاهی بعنوان میانجی‌گر بین طرحواره ناسازگار و نگرش به روابط فرازنشویی بودند که با روش پریچر (۲۰۱۶) مورد بررسی

یانگ (۱۹۸۸؛ به نقل از لطفی و همکاران، ۱۳۸۶) برای ارزیابی پانزده طرحواره ناسازگار اولیه ساخته شد که در درون ۵ حوزه مطابق با حوزه‌های تحولی اولیه قرار می‌گیرند. که برای پاسخ خود از یک مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای استفاده کنند (اشمیت و همکاران، ۱۹۹۵؛ به نقل از لعل زاده، ۱۳۹۴). اعتبار و پایایی: آلفای کرونباخ پرسشنامه طرحواره یانگ برای کل آزمون ۰/۹۶ و برای خرده مقیاس‌ها بالاتر از ۰/۸۰ گزارش شده است. آلفای کرونباخ نسخه فارسی پرسشنامه طرحواره یانگ ۰/۹۰ تا ۰/۶۲ و ثبات درونی آن ۰/۹۴ به دست آمده است (هادی، ۱۳۹۵). در پژوهش حاضر نیز ضریب پایایی با روش آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه (۰/۷۵) بدست آمد که پایایی قابل قبول پرسشنامه را نشان می‌دهد.

پرسشنامه ذهن آگاهی فرایبورگ (فرم کوتاه): فرم کوتاه پرسشنامه ذهن آگاهی فرایبورگ توسط والاچ و همکاران (۲۰۰۶) طراحی شد. به طور گسترده‌ای مورد مطالعه قرار گرفته و در بسیاری از فرهنگ‌ها، از نظر خصوصیات روان‌سنجی مورد بررسی قرار گرفته است. بوچهدل و همکاران (۲۰۰۱) فرم اولیه پرسشنامه ذهن آگاهی فرایبورگ که شامل ۳۰ سؤال بود را طراحی کردند. فرم بلند پرسشنامه ذهن آگاهی فرایبورگ بیشتر برای اجرا در گروه‌هایی مناسب است که با فرهنگ بودایی و اعمال مراقبه‌ای آشنایی دارند، اما فرم کوتاه آن برای اجرا در گروه‌هایی که آشنایی زیادی با زمینه بودایی ذهن آگاهی ندارند، مناسب‌تر است و می‌توان از فرم کوتاه در فرهنگ‌های مختلف استفاده نمود و می‌تواند به خوبی همه جنبه‌های مربوط به حوزه ذهن آگاهی را پوشش دهد در طی یک بررسی در داخل کشور که توسط قاسمی جوینه، عرب‌زاده، جلیلی نیکو، محمدعلی پور و محسن‌زاده (۱۳۹۴) انجام شد، در پژوهش مذکور روایی همزمان فرم کوتاه پرسشنامه ذهن آگاهی فرایبورگ از فرم کوتاه مقیاس خودکنترلی تانگنی و خرده مقیاس تنظیم هیجانی مقیاس خودسنجی هوش هیجانی شات استفاده شد. در مجموع همبستگی بین فرم کوتاه پرسشنامه ذهن آگاهی فرایبورگ با مقیاس‌های خودکنترلی ($r=0/69$) و تنظیم هیجانی ($r=0/68$) مناسب گزارش شد. نتایج مدل تحلیل عاملی تأییدی نشان داد که ساختار پرسشنامه برازش قابل قبولی با داده‌ها داشته، از روایی عاملی مطلوبی برخوردار است و کلیه شاخص‌های نیکویی برازش، مدل کلی را برای افراد نمونه تأیید می‌کنند. در پژوهش حاضر ضریب پایایی برای کل پرسشنامه با روش آلفای کرونباخ (۰/۷۵)، برای مؤلفه‌های مشاهده،

قرار گرفتند. جدول ۴ نتیجه نهایی تحلیل برای بررسی نقش میانجی گری ابعاد ذهن آگاهی را نشان می‌دهد.

جدول ۱. همبستگی متغیرهای مورد بررسی در نمونه مورد مطالعه						
متغیرها	۱	۲	۳	۴	۵	۶
طرحواره ناسازگار	۱					
مشاهده	-۰/۲۴	۱				
توصیف	-۰/۳۳	۰/۵۲	۱			
عمل	-۰/۲۷	۰/۶۵	۰/۶۹	۱		
عدم قضاوت	-۰/۴۲	۰/۵۵	۰/۶۷	۰/۵۷	۱	
عدم واکنش	-۰/۱۷	۰/۵۷	۰/۴۹	۰/۵۹	۰/۶۶	۱
روابط فرازنشویی	۰/۳۷	-۰/۲۵	-۰/۲۴	-۰/۳۲	-۰/۳۶	-۰/۳۳

جدول ۲. شاخص‌های توصیفی متغیرهای مورد بررسی و بررسی مفروضه‌های آماری				
شاخص‌های آماری متغیرها	چولگی	کشیدگی	ضریب تحمل	تورم واریانس
طرحواره ناسازگار	-۰/۴۲	-۰/۲۵۳	۰/۵۹	۱/۶۷
مشاهده	۰/۱۵۶	-۰/۲۹۰	۰/۴۴	۲/۲۵
توصیف	۰/۱۷۱	۰/۱۵۳	۰/۶۰	۱/۶۴
عمل	۰/۱۶۲	-۰/۶۶۶	۰/۵۹	۱/۶۸
عدم قضاوت	۰/۰۷۴	۰/۶۳۱	۰/۵۱	۱/۹۵
عدم واکنش	۰/۰۵۳	-۰/۶۹۸	۰/۶۳	۱/۵۶
روابط فرازنشویی	-۰/۳۶۳	-۰/۳۱۷	متغیر ملاک	متغیر ملاک

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج بدست آمده از مدل مسیر بطور کلی نشان داد طرحواره ناسازگار اولیه از طریق ابعاد ذهن آگاهی پیش‌بینی کننده معنی‌دار برای نگرش به روابط فرازنشویی هستند. در تبیین نتایج می‌توان دلایل توجیه روابط به ترتیب، عاطفی، عشقی، جنسی و دلایل بیرونی اعلام شده است. بین تمام طرحواره‌های ناسازگار اولیه (به جز طرحواره ایثار) با توجیه روابط فرازنشویی و همچنین نمره کلی طرحواره‌ها رابطه آماری معنادار مشاهده شد. هادی (۱۳۹۵) در پژوهشی تحت عنوان مدل ساختاری پیش‌بینی تعهد زناشویی بر اساس سبک‌های دلبستگی و متغیرهای میانجی خودکنترلی و طرحواره‌های ناسازگار اولیه (در افراد دارای روابط فرازنشویی عاطفی) نشان دادند که اثر مستقیم خودکنترلی و طرحواره‌های ناسازگار استحقاق، پذیرش جویی و محرومیت هیجانی بر تعهد زناشویی معنادار بود. در مورد رابطه بین سبک دلبستگی اضطرابی با تعهد زناشویی، متغیرهای خودکنترلی، و طرحواره‌های بی‌اعتمادی، رهاشدگی، بیگانگی و محرومیت هیجانی نقش میانجی ایفا می‌کردند. در رابطه بین سبک دلبستگی اجتنابی با تعهد زناشویی نیز تنها طرحواره محرومیت هیجانی نقش میانجی داشت. سبک دلبستگی ایمن هیچکدام از

جدول ۳. شاخص‌های برازش مدل						
شاخص‌ها الگو	χ^2/df	GFI	IFI	CFI	NFI	RMSEA
مدل پیشنهادی	۹/۰۲	۰/۹۵	۰/۹۳	۰/۹۳	۰/۹۲	۰/۱۸
مدل نهایی	۱/۷۵	۰/۹۹	۰/۹۹	۰/۹۹	۰/۹۹	۰/۰۵

جدول ۴. نتیجه نهایی تحلیل برای بررسی نقش میانجی گری ابعاد ذهن آگاهی				
نقش میانجی	ارزش	بوت	حدبالا	حدپائین
مشاهده	-۰/۱۲۶	-۰/۰۱۵۲	۰/۱۵۲۱	-۰/۰۴۴۲
توصیف	-۰/۰۹۵۲	-۰/۰۹۴۱	-۰/۱۲۰۴	-۰/۰۵۴۰
عمل	-۰/۰۱۷۴	-۰/۰۱۲۹	۰/۰۹۱۰	-۰/۰۳۷۰
عدم قضاوت	-۰/۰۶۶۲	-۰/۰۶۵۴	-۰/۱۰۷۴	-۰/۰۳۱۱
عدم واکنش	-۰/۱۰۹۱	-۰/۱۰۸۸	-۰/۱۴۸۸	-۰/۰۶۷۲

همانگونه که نتایج بدست آمده از بوت استراپ نشان می‌دهد دامنه بدست آمده در بوت استراپ برای مسیرهای میانجی برای ابعاد توصیف، عمل و عدم واکنش برگزیده صفر نیستند و این یعنی اینکه نقش میانجی گرانه این ابعاد در رابطه بین طرحواره ناسازگار و نگرش به روابط فرازنشویی معنادار است. به عبارتی می‌توان گفت طرحواره‌های ناسازگار از طریق تأثیری که روی این ابعاد می‌گذارند؛ منجر به کاهش یا افزایش نگرش به روابط فرازنشویی می‌شوند.

متغیرها نقش میانجی نداشتند.

رضایت از زندگی دارد، به نظر می‌رسد جهت ارتقاء بهداشت روان افراد، باید توجه خاصی به خانواده که اولین منبع شکل‌گیری شخصیت و باورهای فرد درباره خود، دیگران و دنیا می‌باشد مبذول داشت. به طور کلی نتایج این پژوهش حاکی از آن است که مؤلفه‌های طرحواره‌های ناسازگار اولیه از طریق افزایش و کاهش ذهن آگاهی بر روابط زوجین تأثیرگذار می‌باشند و به نظر می‌رسد با بهبود ابعاد ذهن آگاهی و با تأکید بر نقش ابعاد توصیف، عدم قضاوت و عدم واکنش ذهن آگاهی می‌توان به مداخلات سودمند در بهبود روابط زوجین دارای طرحواره‌های ناسازگار استحکام بخشیده و آنها را در جهت داشتن روابط بهتر و رضایت بخش یاری رساند. مانند سایر پژوهش‌های میدانی پژوهش حاضر نیز با محدودیت‌هایی همراه است که می‌توان به احتمال اجتماع پسند بودن پاسخ گروه نمونه به سؤالات بویژه در پرسشنامه گرایش به روابط فرازنشویی اشاره کرد. همچنین از آنجا که برای برازش مدل و نقش میانجی‌گرانه حجم نمونه باید نسبتاً بالا باشد احتمال معنی‌داری ضرایب ضعیف در مدل برازش یافته وجود دارد که باید جانب احتیاط را در تفسیر نتایج لحاظ کرد. پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده ابعاد طرحواره‌های ناسازگار اولیه در ارتباط با رفتارهای فرازنشویی به صورت جداگانه مورد بررسی قرار بگیرند.

منابع

اکبری، لیلیا (۱۳۹۵). پیش‌بینی طلاق عاطفی زوجین بر اساس طرحواره‌های ناسازگار اولیه و تنظیم هیجان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته مشاوره و راهنمایی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد یزد، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی.

بشارت، محمدعلی؛ مظلوم حسینی، نگار؛ غلامعلی لواسانی، مسعود و قنبری هاشم‌آبادی، بهرامعلی (۱۳۹۵). نقش تعدیل‌کننده حالت اضطرابی، با دانش و بازخورد جنسی در رابطه بین و خامت اختلال‌های جنسی و مشکلات زناشویی. فصلنامه علمی پژوهشی علوم روانشناختی، ۵۷ (۴۸)، ۴۳-۲۰.

حبیبی، محمد و پورآوری، رضا (۱۳۹۱). بررسی ویژگی‌های روانسنجی سازه گرایش به روابط فرازنشویی با بکارگیری تحلیل عاملی تأییدی در جمعیت عمومی شهر تهران. تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره، ۱۰ (۲)، ۳۲-۴۵.

سهرابی، فرامرز و رسولی، فاطمه (۱۳۸۶). بررسی رابطه سبک دلبستگی روابط جنسی فرازنشویی در بین زنان دارای روابط نامشروع

بر اساس یافته‌های پژوهش به نظر می‌رسد یکی از عوامل مؤثر در بروز روابط فرازنشویی ذهن آگاهی باشد. ذهن آگاهی روی رشد کیفیت خودداری از قضاوت آگاهی قصدمندانه و تمرکز بر لحظه کنونی در توجه فرد تمرکز دارد، که توجه متمرکز بر لحظه حال پردازش تمام جنبه‌های تجربه بلافاصله شامل فعالیت‌های شناختی، فیزیولوژیکی یا رفتاری را موجب می‌شود. در حالی که جنبه‌های زیادی از روابط عاطفی و جنسی امروزی (نوین) تغییر یافته است؛ تک همسری همچنان به عنوان یک توقع و انتظار و نیز پیمان‌شکنی به عنوان یک وضعیت دردناک برای زوج‌ها باقی مانده است (رکسین و دان، ۲۰۱۴). این یافته با یافته‌های بدست آمده از پژوهش‌های پیشین از جمله کارسون و همکاران (۲۰۰۴) و پرواسی و همکاران (۱۳۹۵) همخوانی دارد. روابط فرازنشویی مجموعه‌ای از رفتارهایی در نظر گرفته می‌شود که به وسیله آن، یک همسر از ارتباط معمول با همسر خود تخطی می‌کند و اقدام به تعامل با فرد دیگری غیر از همسر می‌کند و در حقیقت این نقض تعهد زناشویی به حسادت و رقابت منجر می‌شود. اساساً طرحواره‌های ناسازگار موجب سوگیری در تفسیر رویدادها می‌شوند (کامپاز و گاتمن، ۲۰۱۵). این سوگیری‌ها در آسیب‌شناسی روانی به صورت سوء تفاهم‌ها، نگرش‌های تحریف شده، فرض‌های نادرست، هدف‌ها و چشم داشت‌های غیر واقع بینانه در همسران پدید می‌آیند و این سوء برداشت‌ها بر ادراک‌ها و ارزیابی‌های بعدی (زندگی مشترک) تأثیر می‌گذارند زیرا طرحواره‌ها در مسیر زندگی تداوم دارند و بر چگونگی رابطه‌ی فرد با خود و دیگران (بویژه شریک زندگی) تأثیر دارند، از آنجا که طرحواره‌های ناسازگار ناکارآمد هستند، ناخشنودی در روابط را در پی دارند و زمینه را برای جدایی فراهم می‌کنند (یوسفی، ۱۳۹۵). در واقع می‌توان گفت همسرانی که دارای طرحواره‌های ناسازگار و محرومیت هیجانی هستند و خودکنترلی پایینی دارند، احتمال از هم پاشیدگی و نداشتن تعهد در آنها بیشتر است. از آنجا که، ارضاء کامل و به موقع نیازهای بنیادی روانی می‌تواند در ایجاد طرحواره‌های مثبت و مقابله‌ی مؤثر با هیجان‌ها و مدیریت آنها کمک بسیاری انجام دهد (هانسون ولیندبلند، ۲۰۱۶). با توجه به یافته‌ها و نتایج فرد و با توجه به اینکه طرحواره‌ها در شکل‌گیری انتظارات و باورهای افراد درباره روابط صمیمی نیز نقش مهمی ایفا می‌کنند امیدواری از زندگی نیز رابطه‌ای نزدیک با رضایت خانوادگی و

- Barr, M. (2012). Marital status and personal well – being, A literature Review. *Family Relations*, 40(5), 97 – 102.
- Bishop, A.V. (2014). Becoming marital and mental health: A longitudinal study of a cohort of young adults. *Journal of Marriage and the Family Therapy*, 58(4), 895-907.
- Brown, J., Ryan, A. (2014). The early years of marriage. *Journal of Marriage and the Family*, 62(2), 737-745.
- Buchheld N, Grossman P, Wallach H. (2001) Measuring mindfulness in insight meditation (Vipassana) and meditation-based psychotherapy. *Journal of psychotherapy*, 12(4), 75-94.
- Coan, s. (2018). The impact of residential experience on the division of household labor, conflict patterns, differentiation, and marital satisfaction. *Journal of Family Issues*, 42 (6), 32 – 45.
- Gilbert, C.L. (2013). Marital quality in black and white marriages. *Journal of Family Issues*, 16(4), 431-441.
- Hanson, d. Lindbellend, w. (2016). *Conflict management and dyadic adjustment among married couples*. doctoral dissertation, department of psychology. Colombia university
- Hayes, A. F., & Preacher, K. J. (2016). Statistical mediation analysis with a multicategorical independent variable. *British Journal of Mathematical and Statistical Psychology*, 67(3), 451-470.
- kamppaz, j. L., Guttman, j. M. (2015). Daily marital interaction and positive affect during marital conflict among newlywed couples. *Journal of family process*, 43(3), 301-314.
- Rayan, j. M. (2018). Daily marital interaction and positive affect during marital conflict among newlywed couples. *Journal of family process*, 45(2), 202-2015.
- Rexine, L.Dunn, G, (2014). Integration emotion-focused therapy with the stair model in women. *Journal of marital and family therapy*, 32 (2), 141-153.
- Valing, TH.B., Marting, M. O (2017). Hostile volatile, avoiding and validating. Couple- conflict types: an investigation of Guttman s couple conflict types. *Personal relationship*, 25(2), 175-192.
- Walach, H., Buchheld, N., Grossman, P., Buttenmuller, V., Kleinknecht, N., & Schmidt, S. (2006). Measuring mindfulness in insight meditation (Vipassana) and meditation-based psychotherapy: The development of the Freiburg Mindfulness Inventory (FMI). *Journal for meditation and meditation research*, 1(1), 11-34.
- Williams, M., Penman, D. (2012). A comparison of marriage and capability relationship. *Journal of Family Issues*, 16(4), 53 – 77.
- بازداشت شده در مراکز مبارزه با مفاسد شهر تهران. *خانواده* پژوهی، ۱۷(۴)، ۵۷-۴۲.
- شکوهی یکتا، محسن؛ اکبری زردخانه، سعید؛ علوی نژاد، سیده ثریا و سجادی اناری، سید سعید (۱۳۹۸). آموزش توانش‌های تنظیم هیجان مبتنی بر روی‌آورد شناختی-رفتاری و اثربخشی بر رضایت زناشویی و شادکامی. *مجله علوم روانشناختی*، ۱۸(۲)، ۸۸۷-۸۹۵
- شیردل، محمد (۱۳۸۵). *پژوهش بررسی عوامل گرایش زنان و مردان متأهل به رابطه نامشروع جنسی*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره و راهنمایی، دانشگاه آزاد بجنورد.
- قاسمی جوینه، رضا؛ عرب زاده، مهدی؛ جلیلی نیکو، سعید، محدعلی پور، زینب و محسن زاده، فرشاد (۱۳۹۴). بررسی روایی و پایایی نسخه فارسی فرم کوتاه پرسشنامه ذهن‌آگاهی فرایبورگ. *مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان*، ۱۴(۲)، ۱۵۰-۱۳۷.
- کاوه، سعید (۱۳۸۷). *همسران و بی‌وفایی و خیانت، بررسی عوامل مؤثر و شناخت ویژگی‌ها و عوامل تشکیل دهنده و پیامدهای ناشی از عارضه بی‌وفایی و خیانت بین همسران*. تهران: انتشارات سخن.
- گل‌پور چمن کوهی، رضا (۱۳۹۱). اثربخشی کاهش استرس مبتنی بر ذهن-آگاهی بر بهبود ذهن‌آگاهی و افزایش ابراز وجود در دانش آموزان. *مجله روانشناسی مدرسه*، ۱(۳)، ۴۶-۳۴.
- لعل‌زاده، علی (۱۳۹۴). بررسی نقش طرحواره‌های ناسازگار اولیه در پیش‌بینی طلاق عاطفی. *مجله اندیشه و رفتار*، ۱۲(۴)، ۴۵-۳۲.
- موسوی، سید اسماعیل (۱۳۹۵). تأثیر روابط قبل از ازدواج بر تعارضات زناشویی در دانشجویان متأهل دانشگاه‌های دولتی شهر تهران. *تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره*، ۲۲(۶)، ۴۰-۲۷.
- مؤمنی، جواد (۱۳۸۹). *بررسی تأثیر مشاوره گروهی با رویکرد بین فردی بر بهبود روابط زناشویی زنان آسیب دیده از خیانت‌های زناشویی*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته مشاوره، دانشکده روانشناسی دانشگاه الزهرا (س).
- مؤمنی، جواد (۱۳۹۰). *دیدگاه‌های نظری خیانت زناشویی و بهبود روابط با تأکید بر راهبردهای علمی مشاوره‌ای*. تهران: انتشارات آوای نور.
- نوایی، محمدحسین (۱۳۹۴). ارتباط طرحواره‌های اولیه ناسازگار با توجیه روابط فرا زناشویی در میان افراد متأهل. *تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره*، ۷(۱۵ و ۶)، ۸۹-۷۳.
- هادی، منصور (۱۳۹۵). مدل ساختاری پیش‌بینی تعهد زناشویی بر اساس سبک‌های دلبستگی و متغیرهای میانجی خودکنترلی و طرحواره‌های ناسازگار اولیه در افراد دارای روابط فرازنشویی عاطفی. *فصلنامه دانشور*، ۱۰(۴۲)، ۴۲-۸۰-۷۳.